

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Trénink osobní obrany v basketbalovém družstvu mládeže

Personal defense training in youth basketball team

Tomáš Fulín

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS-ZSV

2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Trénink osobní obrany v basketbalovém družstvu mládeže vypracoval pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7. 12. 2016

Poděkování:

Rád bych touto cestou poděkoval paní Mgr. Věře Kuhnové za odborné vedení, konzultace a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování této bakalářské práce.

ANOTACE

Zdokonalení mladých hráčů basketbalu v osobní obraně. Soubor cvičení zkvalitňující osobní obranu. Aplikace cvičení v tréninku chlapců kategorie U15.

KLÍČOVÁ SLOVA

Basketbal, trénink, mládež, osobní obrana, doskok, trenér

ANNOTATION

Improvement of young basketball players in personal defense. File of exercises which improve personal defense. Exercises application in training of boys category U15.

KEY WORDS

Basketball, training, youth, personal defense, rebound, coach

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle práce	9
2.1	Hlavní cíl práce	9
2.2	Dílčí cíle práce	9
3	Teoretická část	10
3.1	Stručná pravidla basketbalu	10
3.2	Rozdělení soutěžních kategorií v basketbale	11
3.3	Kategorie U15	12
3.3.1	Tělesný vývoj ve starším školním věku	12
3.3.2	Psychický vývoj ve starším školním věku	13
3.3.3	Pohybový vývoj ve starším školním věku	13
3.3.4	Trenérský přístup ve starším školním věku	13
3.4	Sportovní trénink	14
3.4.1	Koordinace	14
3.4.2	Rychlost	15
3.4.3	Vytrvalost	16
3.4.4	Síla	17
3.4.5	Pohyblivost	18
3.4.6	Shrnutí sportovního tréninku	19
3.5	Herní činnosti jednotlivce	19
3.5.1	Obranné činnosti jednotlivce	19
3.5.1.1	Obranný postoj	19
3.5.1.2	Krytí útočníka s míčem na místě	20
3.5.1.3	Krytí útočníka s míčem v pohybu	20
3.5.1.4	Krytí útočníka před střelbou	21
3.5.1.5	Krytí útočníka po střelbě	21

3.5.1.6	Obranný doskok	22
3.6	Obranné systémy.....	22
3.6.1	Osobní obrana.....	22
3.6.1.1	Řešení clon	23
3.6.1.2	Komunikace	24
3.6.1.3	Přechod do protiútku	24
3.6.2	Zónová obrana	25
3.6.3	Rozdíly zónové a osobní obrany	25
3.7	Soubor cvičení	25
3.7.1	Cvičení na trénink pohybu v obranném postoji (Velenský, 1998, s.31):	26
3.7.2	Slide drill (4basket, 2016):	27
3.7.3	Cvičení na odstupování obrany (BasketballCoach, 2016):	27
3.7.4	Krytí útočníka bez míče (Dobry, 1986, s.95):	28
3.7.5	Krytí útočníka s míčem (Velenský, 1999, s.69):	29
3.7.6	Krytí útočníka po střelbě a obranný doskok	29
3.7.7	Cvičení 3 na 3:.....	30
3.7.8	Cvičení na přechod do protiútku	31
3.7.9	Modelová utkání	31
3.8	Návrh na sestavení tréninkové jednotky	32
4	Hypotézy.....	33
5	Metodologická část.....	34
5.1	Metody práce	34
6	Výzkumná část	35
6.1	Před aplikací vybraných cvičení	35
6.1.1	Statistiky domácích zápasů.....	35
6.1.2	Průměr obdržení bodů.....	36
6.1.3	Obranné doskoky jednotlivců.....	37

6.2	Po aplikaci vybraných cvičení	38
6.2.1	Statistiky domácích zápasů.....	38
6.2.2	Průměr obdržených bodů.....	39
6.2.3	Obranné doskoky jednotlivců.....	39
6.3	Porovnání výsledků.....	40
6.3.1	Statistiky domácích zápasů.....	40
6.3.2	Průměr obdržených bodů.....	41
6.3.3	Obranné doskoky jednotlivců.....	41
6.4	Vyhodnocení.....	42
6.5	Rozhovor.....	43
7	Diskuse	44
8	Závěry.....	46
9	Seznam použitých zdrojů.....	47
10	Seznam příloh.....	48
10.1	Obrázky	48
10.2	Seznam znaků.....	49
10.3	Rozhovor	50
10.4	Seznam tabulek	51
10.5	Seznam obrázků	51

1 Úvod

Popularita basketbalu v České republice se sice nemůže rovnat s popularitou fotbalu či ledního hokeje, přesto má však početnou základnu registrovaných hráčů a hráček, stejně jako svůj okruh příznivců. Mezi takové lidi si dovolím zařadit i sám sebe. Od doby, kdy jsem začal vnímat svět, jsem byl díky doprovodu svých rodičů pravidelným divákem na basketbalových utkáních mého rodného Benešova. To byl dobrý základ pro to, abych se později, ve svých jedenácti letech, stal aktivním hráčem.

Ve své kariéře jsem zůstal věrný pouze svému Benešovu, přesto si dovolím říci, že mi to dopomohlo k mnoha sportovním zkušenostem. Za svůj velký úspěch, důležitý pro výběr mé práce, považuji sezónu 2006/2007, kdy jsem měl jako benešovský benjamínek možnost hrát žákovskou ligu U16, ve které jsem se setkával s o dva roky staršími hráči. Tehdy jsme jako nezkušení kluci, kteří postoupili z krajského přeboru, měřili síly s ligovými stálicemi. A právě v tom vidím období, ve kterém jsem získal mnoho cenných zkušeností. Dnes už máme žákovské kategorie rozděleny jinak, a proto jsem se zaměřil na nejbližší možnou žákovskou kategorii U15.

Aktuálnost tohoto tématu spatřuji v tom, že basketbal se stává stále rychlejším a kontaktnějším sportem. Uzpůsobují se tomu i pravidla. Požadavky na mladé hráče jsou stále vyšší. Osobně upřednostňuji myšlenku, že sport v tomto věku by měl být především zdrojem radosti. Pokud se však máte měřit se soupeřem, který je rychlejší, silnější, obratnější a přehraje vás ve všech směrech, těžko bude taková činnost přinášet kladné emoce. Radost přináší úspěch. A s úspěchem souvisí i oblíbenost sportu u dětí, a tím i jejich setrvání u dané sportovní činnosti. Mrzí mě, že v současné době je u nás v Benešově situace taková, že mladí hráči postupem času mění své sportovní zaměření, což vede k tomu, že soutěžní zápasy hrajeme s malým počtem hráčů a tréninkové jednotky postrádají potřebnou kvalitu.

Ve své práci se zaměřuji na obranné činnosti, protože jsou podle mého názoru klíčem k úspěchu ve hře se silnějšími soupeři, a také slabinou benešovského týmu U15. Obrana bude důležitým prvkem benešovské hry především proto, že vlivem malého počtu týmů v kategorii je benešovský tým nucen hrát místo krajského přeboru nadregionální soutěž, kde čekají technicky vyspělejší týmy. Představuji tedy cvičení, která by měla vést ke zlepšení individuálních i kolektivních dovedností v obranné činnosti, a tím i ke zvětšení prožitku ze hry.

2 Cíle práce

2.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda při zapojení vybraných cvičení do tréninkového procesu dojde po určité době ke zlepšení hráčů v obranných činnostech.

2.2 Dílčí cíle práce

1. Vybrat cvičení na trénink individuálních a kolektivních obranných činností
2. Zpracovat cvičení na trénink individuálních a kolektivních obranných činností
3. Aplikovat cvičení na trénink individuálních kolektivních obranných činností
4. Porovnat výsledky experimentu před a po aplikaci obranných cvičení u jedinců i kolektivu
5. Vyhodnotit výsledky po aplikaci obranných cvičení u jedinců i kolektivu

3 Teoretická část

3.1 Stručná pravidla basketbalu

Basketbalová pravidla v posledních letech doznala určitých změn. Ať už se jedná o uspořádání hřiště či o zrychlení časových limitů, Evropský model se inspiroje v zámořské NBA.

V basketbalovém zápase proti sobě na palubovce stojí 5 hráčů v každém týmu. Hrají se 4 čtvrtiny, kdy každá trvá 10 minut čistého času. Případné prodloužení trvá přesně polovinu této doby, tedy 5 minut. Poločasová přestávka, tedy ta mezi 2. a 3. čtvrtinou, trvá 15 minut, ostatní přestávky jsou dlouhé 2 minuty. Hráči mají časový limit 5 vteřin při rozehrávce z autu, 8 vteřin na přechod s míčem na útočnou polovinu a 24 vteřin celkem na zakončení útoku (trefení obroučky). Nově je zavedeno pravidlo 14 vteřin, které má k dispozici útočící tým po trefení obroučky na další zakončení svého probíhajícího útoku.

Výška koše je přesně 305 centimetrů a hráči si po propadnutí míče obroučkou mohou připsat rozdílné počty bodů. Pokud je hráč faulován při zakončení, jsou nařizeny dva pokusy z čáry trestného hodu, přičemž každý hod má hodnotu jednoho bodu. Pokud hráč skóruje při hře z bližší vzdálenosti, má tento koš hodnotu dvou bodů. Pokud se hráč prosadí z delší vzdálenosti, tedy za hranicí tříbodového oblouku, má koš hodnotu 3 body.

Pohyb hráče s míčem musí být prováděn spolu s driblingem. Po zastavení driblingu může hráč pokračovat v pohybu, ale má k dispozici pouze 2 kroky. Bez driblingu může hráč využít pohybu na tzv. obrátkové noze¹.

Každý hráč má k dispozici 5 osobních chyb, kdy při páté chybě musí vystřídat a dále již nemůže do hry zasáhnout. Osobní chyba se připisuje hráči, pokud je mu odpískán faul, nesportovní chyba², či technická chyba³. Pokud je hráči odpískána diskvalifikující chyba⁴, musí opustit tělocvičnu. Zároveň se počítají i chyby družstva. V každé čtvrtině se může tým dopustit celkem 4 osobních chyb, při páté a každé další chybě hází soupeř 2 trestné hody (SportCentral, 2014).

¹ Obrátková noha je noha, která se stále dotýká palubovky a útočník se na ní může otáčet. Druhou nohu může zvednout od palubovky, aniž by porušil pravidla.

² Nesportovní chyba je hráči odpískána za úmyslné provinění proti pravidlům.

³ Technická chyba je hráči odpískána za nezdvořilé chování, urážlivé mluvení a gestikulování, zdržování hry, či flopping (simulování).

⁴ Diskvalifikující chyba je hráči odpískána za hrubé nesportovní porušení pravidel.

V zápase vítězí tým, který má po zvukovém signálu o ukončení zápasu nastřílen větší počet bodů.

Přesná a podrobná pravidla, včetně výkladu a aktualizací, jsou k dispozici na oficiálních webových stránkách České basketbalové federace (ČBF, 2016).

3.2 Rozdělení soutěžních kategorií v basketbale

Systém rozdělení soutěží se s postupem času vyvíjí a mění. O rozdělení soutěží rozhoduje Česká basketbalová federace jako řídicí orgán basketbalu v České republice. Soutěže dělíme podle výkonnosti na krajské, ligové a extraligové. Důležitější je pro tuto práci dělení kategorií podle věku. Do sezony 2006/2007 včetně, byly názvy kategorií pouze dvouslovné a možnost startovat v jednotlivých kategoriích byl dán rokem narození hráče.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku do sezony 2006/2007:

- Muži
- Starší dorostenci
- Mladší dorostenci
- Starší žáci
- Mladší žáci
- Starší minižáci
- Mladší minižáci

Od sezony 2007/2008 se přejmenovaly názvy jednotlivých soutěžních kategorií, do kterých se zařadil i maximální možný věk hráčů. Písmeno „U“ v názvu kategorie značí anglické slovo „under“, tedy česky „pod“. Takže kategorie kadetů U16 znamená kategorii hráčů do 16 let.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku od sezony 2007/2008:

- Muži
- Mladí muži U20
- Junioři U18
- Kadeti U16
- Žáci U14
- Starší minižáci U13

- Mladší minižáci U12
- Nejmladší minižáci U11

V roce 2011 Česká basketbalová federace přehodnotila fungování jednotlivých kategorií. Soutěž mladých mužů U20, která měla původně usnadnit přechod dorostenců do mužské kategorie, se vyhodnotila jako neefektivní a byla od nové sezony zrušena. Tím pádem došlo i k posunutí věkových hranic u nižších věkových kategorií o jeden rok vzhůru. Tento systém rozdělení soutěžních kategorií platí v českém basketbale dodnes. Nutno ještě dodat, že soutěže v kategorii minižáků se provozují pouze na krajských úrovních.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku od sezony 2011/2012 do současnosti:

- Muži
- Junioři U19
- Kadeti U17
- Žáci U15
- Mladší žáci U14
- Starší minižáci U13
- Mladší minižáci U12
- Nejmladší minižáci U11

3.3 Kategorie U15

Do věkové kategorie U15 zařazujeme děti mladší 15 let. Toto období můžeme z hlediska vývoje člověka označit jako starší školní věk. Perič (2004, s.29) ve své publikaci uvádí, že starší školní věk je obdobím přechodu od dětství k dospělosti, a je charakteristické pro děti ve věku 12-15 let. Toto období je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Díky tomu, že tělesný, psychický i sociální vývoj v tomto období je velmi nerovnoměrný, můžeme starší školní věk rozdělit na další dvě fáze. První z nich vrcholí kolem třináctého roku a je provázena bouřlivým obdobím prepubescence. Po ní následuje druhá fáze, která je už poněkud klidnější a končí kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2004, s.29).

3.3.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Tělesná výška a hmotnost se v tomto období mění více než v jakémkoliv jiném období. Růst však není rovnoměrný. Končetiny rostou rychleji než trup, a zároveň děti

rostou více do výšky než do šířky. Vlivem rychlejšího růstu vzniká vyšší náchylnost ke vzniku poruch pohybového ústrojí, je tedy třeba dbát na správné držení těla. Tyto změny mají u každého jiné tempo a rozdíly mezi jednotlivci se srovnávají až na konci puberty (Perič, 2004, s.29).

3.3.2 Psychický vývoj ve starším školním věku

Období staršího školního věku je klíčové ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje projevy emocí dětí k sobě samým, ke svému okolí, a také působí pozitivně i negativně na jejich chování ve sportovní činnosti. Dále se v tomto období rozvíjí paměť a chápání, děti se vydrží soustředit delší dobu, což nás vede ke změně postupů v tréninkových činnostech oproti nižším věkovým kategoriím. Díky zvýšení rychlosti učení snižujeme počet potřebných opakování (Perič, 2004, s. 30).

3.3.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku

Pohybové možnosti v tomto období jsou limitovány osifikací kostí a nerovnoměrností tělesného vývoje. Tělesná výkonnost nedosahuje svého maxima, avšak je zde dobrá schopnost přizpůsobení, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Pohyby začínají být více účelné, ekonomické a přesné. Zvyšuje se také mrštnost a rychlost provedení pohybů. Zároveň se zvyšuje pro basketbal důležitá schopnost předvídání. Děti ve starším školním věku lépe předvídají své pohyby, pohyby ostatních účastníků, a také pohyby náčiní a sportovních předmětů. „Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti.“ (Perič, 2004, s.30)

3.3.4 Trenérský přístup ve starším školním věku

Trenér dětí staršího školního věku by měl mít značné vědomosti o daném vývojovém období, a také by měl mít jisté trenérské zkušenosti. Taktní a diskrétní přístup k dětem je v tomto období velmi důležitý. Přestupky v chování řešíme až tehdy, když přerostou únosnou mez, a zároveň je dobré je řešit až po krátké odmlce, kdy opadnou vášně. Trenér by se měl vyvarovat nevšímavosti a přehlížení. Na druhou stranu není dobré vytýkat nedostatky na veřejnosti. Děti v této věkové kategorii by ve svém trenérovi měli vidět staršího zkušenějšího přítele, který je otevřený a chápající. Trenér by měl jít příkladem, jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé. Dále je vhodné děti

podporovat nejen ve sportovní činnosti, ale dále i v kulturním a společenském dění. Správný trenér by měl zároveň děti vést k plnění školních povinností (Perič, 2004, s.31).

3.4 Sportovní trénink

U někoho převládá talent, u někoho nadšení z pohybu. Všem by ale mělo jít o zlepšování svého já. A k tomu nám slouží právě sportovní trénink. Na trénink se můžeme koukat z mnoha úhlů, ovšem vždy bychom měli dojít ke společnému cíli, a tím je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje. „Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“ (Perič a Dovalil, 2010, s.12)

Úkolem sportovního tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj. Díky takovému rozvoji se zdokonalujeme v jednotlivých sportovních dovednostech, ať už z technické nebo taktické stránky. Takový trénink by měl zároveň motivovat k neustálé pohybové činnosti.

Perič (2004, s.20-22) ve své publikaci věnované sportovní přípravě dětí jmenuje 3 základní cíle z pohledu mládežnického trenéra:

- Nepoškodit děti
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvořit základy pro pozdější trénink

U mladých basketbalistů v kategorii U15 už předpokládáme určité basketbalové základy, jakožto i vztah k tomuto míčovému sportu. Ještě před specializovaným tréninkem zaměřeným na obranu je však žádoucí rozvíjet pohybové schopnosti hráčů. Těmito pohybovými schopnostmi jsou koordinace, rychlost, vytrvalost, síla a pohyblivost. Je jasné, že každý se rodí s jinak rozvinutými pohybovými schopnostmi, přesto se tréninkem mohou hráči přiblížit na podobnou úroveň. Podrobnému popisu jednotlivých složek se budu věnovat v následujících odstavcích.

3.4.1 Koordinace

Koordinace je pohybová schopnost, která propojuje ostatní pohybové schopnosti, o kterých ještě bude řeč. Koordinací rozumíme vnitřní řízení pohybu, nebo jinak souhru centrální nervové soustavy a nervosvalového aparátu. Jejím vnějším projevem je obratnost (Perič a Dovalil, 2010, s.117). Díky koordinaci se přizpůsobujeme vnějším podmínkám a reagujeme na nastalou situaci.

V basketbale koordinaci využíváme při nácviku techniky. Každý má jiné koordinační schopnosti, a z toho plyne i individuální technika provedení různých pohybových úkolů. Při obraně nám trénink koordinace umožňuje rychleji reagovat na pohyb útočícího protihráče. Čím obratnější je hráč, tím efektivnější je jeho osobní obrana.

Pro trénink všeobecné koordinace můžeme použít různorodá cvičení, jako jsou překážkové dráhy, akrobatická cvičení, cvičení na nářadí, rovnovážná a balanční cvičení, a podobně (Perič a kol., 2012, s.8-29). Při tréninku koordinace specializované na osobní obranu v basketbale je vhodné využívat cvičení ve dvojicích, či zrcadlová cvičení, kdy jeden hráč (obránce) stínuje pohyb druhého hráče (útočníka). Útočník by měl měnit směr pohybu i jeho rychlost.

Při tréninku koordinačních schopností je prostor pro fantazii trenéra při tvoření různých překážkových her, modifikacích jiných sportovních her, vkládáním akrobatických do již zažitých cvičení. Dobré je však zařadit tato cvičení na začátek hlavní části tréninkové jednotky, kdy ještě hráči nejsou unavení a zvládají se plně soustředit, což je více než žádoucí při nácviku techniky.

3.4.2 Rychlost

Rychlostními schopnostmi rozumíme činnosti prováděné maximálním úsilím po krátkou dobu. V mládežnických kategoriích by jednotlivá rychlostní cvičení neměla přesahovat 15 vteřin (Perič, 2004, s.75). Je potřeba říci, že rozeznáváme dva základní typy svalových vláken – červená¹ a bílá². Poměr těchto svalových vláken je dán dědičně a tréninkem lze měnit jen těžko. Co ovšem můžeme tréninkem dobře rozvíjet, a to zejména u dětí, je nervosvalová koordinace. Ta spočívá ve schopnosti střídat kontrakci a relaxaci svalových vláken, a tím i nárůst rychlosti. Celkově se však dají rychlostní schopnosti rozvíjet pouze omezeně, jelikož jsou dány přibližně z 80% geneticky (Perič a Dovalil, 2010, s.94).

Pro basketbal je důležitá nejenom rychlost pohybu, ale také rychlost reakce. Nejprve musí obránce co nejrychleji zareagovat na pohyb míče či útočníka, a teprve poté se s ním může měřit v rychlosti pohybu. Dobré je cvičit rychlost v obranném postoji, jelikož takový pohyb není člověku zcela přirozený, a přesto pro trénink osobní obrany

¹ Červená svalová vlákna pracují pomalu, ale dlouho. Proto je také nazýváme pomalými svalovými vlákny.

² Bílá svalová vlákna pracují rychle, ale také se rychle unaví. Proto je také nazýváme rychlými svalovými vlákny.

velmi důležitý. Běhat můžeme krátké sprinty, štafety, dále můžeme zařadit reakční cvičení, či cvičení na hbitost. Základem by měla být běžecká abeceda (Perič a kol., 2012, s.30-44)

3.4.3 Vytrvalost

Vytrvalostní schopnosti chápeme jako schopnost organismu odolávat únavě po co nejdelší možnou dobu. Je to tedy dlouhotrvající tělesná činnost. Ve sportu tvoří vytrvalost základ kondičního výkonu. Perič a Dovalil (2010, s.107) rozdělují vytrvalost podle délky trvání na:

- Dlouhodobá vytrvalost (8-10 minut a více)
- Střednědobá vytrvalost (3-8 minut)
- Krátkodobá vytrvalost (2-3 minuty)
- Rychlostní vytrvalost (do 20 sekund)

Dále můžeme vytrvalost rozdělit z pohledu uvolněné energie na aerobní a anaerobní, přičemž v tréninku dětí je důležitá především ta prvně jmenovaná. V období puberty se výrazně zvyšuje schopnost maximálního využití kyslíku ve svalech, a proto by měl být trénink vytrvalosti v tomto období pevným bodem tréninkových jednotek (Perič, 2004, s.84). Rozvoj anaerobní vytrvalosti se u dětí nedoporučuje, vzhledem k tomu, že se při zatížení produkuje kyselina mléčná (laktát), a dětský metabolismus ještě nesnáší tyto zplodiny tak dobře jako metabolismus dospělého člověka. V kategorii U15 už můžeme s rozvojem anaerobní zdatnosti pomalu začít, ale není potřeba s ním příliš spěchat. Perič (2004, s.86) doporučuje nezačínat s tréninkem anaerobní vytrvalosti, pokud mu nepředchází alespoň 3-4 roky rozvoje aerobní vytrvalosti.

Vytrvalost je pro basketbal důležitá stejně jako pro každou jinou sportovní aktivitu. Čím více je hráč schopen odolávat únavě, tím lépe zvládá svou techniku a realizaci herních činností i v pokročilejších částech utkání. Velenský (1999, s.37) v této souvislosti hovoří o tzv. herní vytrvalosti. Zároveň také charakterizuje pojem „speciální vytrvalost“, která je pro basketbal specifická. Délkou utkání se basketbal řadí do požadavků na dlouhodobou vytrvalost, ovšem jednotlivé úseky jsou v utkání prováděny až maximální intenzitou po krátký časový interval. Speciální vytrvalost je tedy schopnost provádět krátkodobé intenzivní pohyby po delší dobu.

Pro rozvoj vytrvalosti není ani tak důležitý obsah cvičení, jako jeho délka, a především reakce dýchacího systému a srdce na zatížení. Obsahem takových cvičení tedy

může být běh, plavání, běh na lyžích, jízda na kole, apod. U dětí však takováto monotónní činnost může mít spíše demotivující účinek. Proto je dobré často střídat obsah cvičení, vkládat do dráhy překážky, používat pomůcky jako švihadla nebo kolečkové brusle. U dětí je nejlepší volbou pro trénink vytrvalosti forma hry (Perič, 2004, s.86).

Jednou z možných metod, jak ověřit úroveň vytrvalostní připravenosti, je Cooperův test¹. Pokud sportovci zvládnou uběhnout alespoň 2600 metrů s tepovou frekvencí nepřevyšující 170 t./min, mohou se soustředit na rozvoj speciální vytrvalosti (Velenský, 1999, s.38).

3.4.4 Síla

Sílu, jako pohybovou schopnost, chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce. Dle Periče a Dovalila (2010, s.80) rozlišujeme dva typy svalové kontrakce, a to:

- Dynamickou – dochází k pohybu těla či jeho částí, a tuto sílu můžeme dále rozlišit na:
 - Výbušnou sílu – maximální zrychlení a nízký odpor
 - Rychlou sílu – nemaximální zrychlení a nízký odpor
 - Vytrvalostní sílu – stálá rychlost a nízký odpor
 - Maximální sílu – malá rychlost a vysoký odpor, základ pro ostatní druhy silových schopností
- Statickou – nedochází k pohybu těla

Rozvoj silových schopností u dětí je problematické téma, a rozhodně k němu nesmíme přistupovat tak, jako k posilování u dospělých. S náročnějším silovým tréninkem se doporučuje začít až kolem 15-16 let. V předchozích letech je vhodná pouze určitá silová průprava, obsahující přirozené posilování (např. šplh, lezení, ručkování, cvičení v přírodě) či úpolová cvičení. Dále posilování s vahou vlastního těla, a před dovršením patnácti let můžeme začít s všeobecnou silovou přípravou a nácvikem techniky posilování se závažími.

V basketbale zúročí hráči své silové schopnosti především v osobních soubojích a při boji o doskok. Rozvoj silových schopností bude u basketbalistů samozřejmě odlišný než například u vzpěračů. Basketbalista nejvíce zatěžuje svalstvo nohou, paží, ale i břicha a

¹ Cooperův test je nepřerušovaný běh po dobu 12 minut, nejlépe na atletické dráze.

zad. Posilovat by se však mělo i zdánlivě nevyužívané svalstvo. Principem správné rozvoje silových schopností u basketbalisty je tedy zatěžování všech svalových skupin. Pokud budeme posilovat se zátěží, budeme volit menší odpory a rychlejší frekvenci jednotlivých pokusů (Velenský, 1999, s.33). V začátcích je třeba, aby trenér hlídal správnou techniku u svých svěřenců. Množství opakování a velikost zátěže je v tomto případě až druhořadá, není třeba se hnát za velkými výkony.

3.4.5 Pohyblivost

Pohyblivost, ohebnost, flexibilita. Pod těmito pojmy si představíme předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Pro basketbalistu je pohyblivost důležitá zejména z pohledu prevence před zraněním. Nejsou zde takové požadavky na rozsah pohybu jako třeba u gymnastiky, přesto je dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti lepší pro provedení různých herních činností. Do pohyblivosti zařazujeme i činnost, kterou zná nejen každý basketbalista, ale každý sportovec – strečink.

Strečink rozlišujeme dvojího typu, a to aktivní a pasivní. Pasivní strečink, neboli strečink s dopomocí partnera, se nedoporučuje provádět u dětí, jelikož ještě nemají dostatečně pevné kloubní pouzdro a šlachy, a tak je zde velké riziko zranění či negativních následků v dospělosti (Perič, 2004, s.98). Při protahování je třeba dbát na to, aby byly svaly zahřáté, aby cvičenci dýchali rovnoměrně a nezadržovali dech, a také aby se soustředili na daný cvik a protahovaný sval.

Protahování zařazujeme jak na začátek (po zahřátí), tak na konec každé tréninkové jednotky. Délka strečinku by se měla pohybovat až kolem 20 minut. Při strečinku můžeme použít i některé pomůcky, které nám napomohou k lepšímu využití možností daných cviků. Jedná se například o opěrné plochy či švihadla (Perič a Dovalil, 2010, s.133).

Jelikož většina basketbalistů používá pro práci s balonem více jednu ruku, a jsou tak jednostranně zatíženi, je vhodné do tréninku zařadit i kompenzační cvičení. Ovšem nejenom z důvodu jednostranného zatížení. Kompenzační cvičení mají i preventivní charakter. Perič a Dovalil (2010, s.134) rozlišují 4 hlavní skupiny kompenzačních cvičení:

- Mobilizační – obnovení funkčnosti kloubů (kroužení, komíhání, pasivní pohyby do krajních poloh)
- Relaxační – snížení svalového a psychického napětí (autogenní trénink, jóga, masáž)

- Posilovací – posilování ochablých svalových skupin
- Dechová

3.4.6 Shrnutí sportovního tréninku

Rozvoj výše vyjmenovaných schopností nám zaručí komplexní rozvoj tělesné výkonnosti, tedy rozvoj kondice. Kondice nám umožňuje obstát ve fyzicky náročných podmínkách a zároveň přiměřeně reagovat v konkrétní situaci (Křištofič, 2007). Zásobník velkého množství praktických cvičení pro sportovní přípravu nalezneme v knize Tomáše Periče a kolektivu – Sportovní příprava dětí 2.

3.5 Herní činnosti jednotlivce

Herními činnostmi jednotlivce rozumíme konkrétně zaměřené pohyby, kterými hráč plní svoje úkoly v utkání. Jejich provedení závisí na jednotlivých hráčích a tvoří základ pro herní činnosti týmového charakteru (Velenský, 1999, s.41). Rozlišujeme herní činnosti útočné a obranné, přičemž pro tuto práci jsou důležité především ty druhé jmenované.

3.5.1 Obranné činnosti jednotlivce

V obranných činnostech jednotlivce není takový prostor pro variabilitu a tvořivost jako u útočných činností, zato je zde nutná disciplinovanost a zdravá míra agresivity. Nutno však říci, že i skvělý individuální výkon v obraně může být k ničemu, pokud není založen na skupinové spolupráci. Jednotlivé části individuálních obranných činností si představíme v následujících podkapitolách.

3.5.1.1 Obranný postoj

Základní obranný postoj je základem celé obrany, proto se ho učí už ti nejmenší hráči. Vychází ze širokého stoje rozkročeného. Vzdálenost chodidel by měla být větší než šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, a právě až k nim by se měla přenášet váha. Trup je v mírném předklonu s hlavou vzhůru, dbáme na rovná záda. Ruce jsou lehce pokrčeny po stranách těla, dlaněmi vpřed, tak, aby mohly rychle reagovat při snaze získat míč.

Při pohybu v obranném postoji vždy zahajuje pohyb noha bližší do dráhy pohybu. To nám zajišťuje, abychom nekřížili při pohybu nohy, což je nežádoucí. Soustředíme se na to, aby těžiště bylo stále ve stejné výšce.

Častými chybami při nácviku obranného postoje jsou shrbená záda či velký předklon, kdy si hráč myslí, že má nízko těžiště, ale ve skutečnosti běhá shrbený na natažených nohou. Chybou, kterou často sledujeme při pohybu v obranném postoji, je křížení nohou.

3.5.1.2 Krytí útočníka s míčem na místě

Pokud bráníme útočníka s míčem, který není v pohybu, je třeba rozlišit dvě situace, kdy v každé z nich se bude obránce chovat jinými způsoby. Záleží na tom, zda útočník ještě může driblovat či nikoliv. Pokud již útočící hráč nemůže driblovat, spočívá jeho obrana ve velmi těsném přístupu a aktivitou celého těla ve snaze zabránit přihrávce či střelbě. Při bránění útočníka, který ještě může driblovat, musí být obránce značně obezřetnější, jelikož hrozí tzv. trojnásobné nebezpečí (Velenský, 1999, s.45). Je třeba bránit únik, střelbu a přihrávku. Obránce by měl být v postavení mezi hráčem a košem, který brání, s lehkým odstupem od útočícího hráče tak, aby stihl reagovat na všechny záměry útočníka. Jedna ruka jde do vzpažení a snaží se zabránit ve střelbě, druhá ruka zůstává v základní poloze z obranného postoje a kryje přihrávku. Obránce si může také lehce předsunout jednu nohu, aby mohl lépe reagovat na případný únik.

K hlavním chybám při krytí útočníka s míčem na místě patří přílišná snaha získat míč, která vede k osobní chybě. Vysoký postoj při krytí útočníka před driblinkem znemožňuje adekvátně reagovat na únik útočícího hráče. Příliš velký odstup bránícího hráče značí bojácnost či nedostatek sebevědomí a umožňuje útočícímu hráči snadnou střelbu na koš.

3.5.1.3 Krytí útočníka s míčem v pohybu

Krytí útočníka s míčem v pohybu patří k nejobtížnějším obranným činnostem jednotlivce. Nejspíš proto je několik způsobů, jak k této činnosti přistupovat. Nejzákladnějším typem osobní obrany je krytí útočníka v postavení mezi ním a košem. Jedná se o postavení shodné jako u krytí útočníka s míčem na místě, ale obránce se navíc snaží kopírovat pohyb útočícího hráče. Obtížnější a fyzicky náročnější je způsob bránění, ve kterém se bránící hráč snaží předskakovat útočícího hráče, a dostat se tak před jeho driblující ruku. V momentě, kdy útočník mění směr svého pohybu, obránce odskakuje lehce směrem vzad a snaží se přiblížit k útočícímu hráči tak, aby se opět dostal před něj. Tento způsob se doporučuje aplikovat až u pokročilejších basketbalistů, kteří dokonale zvládají základy všech obranných činností jednotlivce (Velenský, 1999, s.64). Pokud tým

disponuje dobrou obrannou spoluprací a vypomáháním, může ještě obránce zaujmout obranný postoj, ve kterém nutí útočníka k pohybu do středu nebo do strany hřiště. Takový systém se však vyplatí používat až ve vyšších kategoriích. U naší kategorie U15 je primární zaměřit se na základní typ krytí hráče s míčem v pohybu, a pouze po obstojném zvládnutí tohoto způsobu můžeme hráče seznámit s pravidly pro bránění s odskakováním.

Chybou v tréninku krytí útočníka s míčem v pohybu je stejně jako u krytí útočníka na místě vysoký postoj bránícího hráče. Dále je třeba se vyvarovat pasivního přístupu k driblujícímu hráči a přenášení zodpovědnosti na ostatní spoluhráče, či na vyčkávání do poslední chvíle a spoléhání se na zblokování střely. Ve většině těchto případů čeká na obránce pouze osobní chyba, či snadná pozice pro zakončení útočníka.

3.5.1.4 Krytí útočníka před střelbou

Skórovat může pouze útočník s míčem, proto krytí právě tohoto hráče patří k nejdůležitějším, a zároveň nejnáročnějším, činnostem. Odborníci se shodují, že v současném basketbale by měl obránce stihnout pokus o zblokování míče při střelbě, dále odstavit soupeře dovozenými způsoby tak, aby se nedostal k doskoku, a v ideálním případě by se měl ještě obránce stihnout zapojit do obranného doskakování. Požadavků na činnost bránícího hráče tedy není málo.

Krytí útočníka před střelbou ve většině případů doprovází další obranné činnosti, především krytí útočníka s míčem v pohybu. Základním požadavkem v této obranné činnosti je nepřipustit únik soupeře pod koš a zároveň se vyvarovat zbytečných osobních chyb, které nejčastěji přicházejí právě před střelbou útočníka. K hlavním chybám v této obranné fázi patří pasivita obránce, zbytečné osobní chyby plynoucí z unáhlené reakce na klamné pohyby útočníka (Velenský, 1999, s.66).

3.5.1.5 Krytí útočníka po střelbě

V situaci, kdy je útočícím hráčem vystřeleno na koš, začíná další část obranné činnosti, která je důležitá pro obranný doskok. Základem pro obránce je zůstat před útočníkem, v bližším postavení ke koši, a zároveň znemožnění úniku útočníka pro útočný doskok.

Chování obránce by mělo spočívat v přistoupení a těsnou kontrolou hráče čelem k útočnickovi. V případě pohybu útočníka, což se dá předpokládat, bude obránce provádět otočku na noze, která je bližší do směru pohybu útočníka, a dále bude unikajícího hráče

kontrolovat zády, spolu s roztaženými rukama. Tento pohyb probíhá neustále v obranném postoji. Důležité je neustále kontrolovat útočníka, nikoliv soustředit se na balon. Pozorování dráhy míče bývá nejčastější chybou při krytí útočníka po střelbě, jelikož se bránící hráč plně nesoustředí na pohyb útočníka. Další chybou bývá vyhýbání se tělesnému kontaktu s útočícím hráčem, či, jako u předchozích obranných činností, pasivita bránícího hráče.

3.5.1.6 Obranný doskok

Obranný doskok je základem pro založení rychlého protiútoku, proto jeho důležitost není radno podceňovat. Vychází z úspěšného krytí útočníka po střelbě, a to od všech pěti obránců. Taktika obranného doskakování je záležitostí herních činností týmového charakteru. Z individuálních herních činností při obraném doskakování je pro nás důležitá situace hráče, který doskakuje odražený balon. Tato situace se skládá z výskoku, přiložení jedné ruky svrchu na míč, stažení míče do obou rukou a krytí tělem. Současně může hráč v letové fázi mírně přednožit a mírně se předklonit, tím si kryje své území pro úspěšný doskok. Po úspěšném doskoku by měl hráč volit přihrávku či rychlý únik směrem od koše (Dobrá, 1986, s.104).

3.6 Obranné systémy

V basketbale rozlišujeme dva typy obranných systémů. Zjednodušeně řečeno je dělíme podle toho, co obránce brání – hráče nebo prostor. Rozlišujeme tedy obranu osobní a obranu zónovou. Základem je však osobní obrana, ze které vše vychází, a proto je i pravidlem, že zónová obrana se praktikuje nejdříve ve starších žákovských kategoriích. To proto, aby se mladí basketbalisté nejprve naučili základy bránění. Proto se budeme zabývat především osobní obranou.

3.6.1 Osobní obrana

Osobní obrana je založena na situaci, kdy každý hráč má na hřišti svého protihráče, kterého brání. Pokud nastupujeme do utkání, ve kterém neznáme své protihráče, je dobré nejprve rozdělit osobní obranu jednotlivých hráčů podle výšky (nejvyšší brání nejvyššího z druhého týmu apod.). Pokud již tým poznáme, je vhodné rozdělit osobní obranu jednotlivých hráčů podle pozice, na které hrají (rozehrávač brání rozehrávače z druhého týmu apod.).

Osobní obranu můžeme praktikovat ve více variantách. Bránit může mužstvo po celém hřišti, od půlící čáry, či až od trojkové čáry na vlastní obranné polovině. Zároveň mohou hráči bránit svého protihráče natěsno po celou dobu soupeřova útoku, nebo mohou odstupovat ze slabé strany¹ a být tak připraveni na výpomoc ostatním spoluhráčům.

Všechny tyto varianty však musí mít jedno společné, a to zásady osobního obranného systému, které jsou vlastně základem pro všechny obranné systémy. Jsou jimi vysoká intenzita, neustálý tlak na útočníka s míčem i bez míče a odpovědnost každého jedince za stoprocentní výkon v obraně (Dobrá, 1986, s.143). Přenášíme tak naučené individuální obranné činnosti do hry a do kolektivního pojetí.

3.6.1.1 Řešení clon

Jednou z důležitých situací, které je v kolektivním pojetí obranné činnosti potřeba řešit, je řešení clon². Takovou útočnou kombinaci můžeme řešit 3 způsoby obranných kombinací.

Prvním řešením může být tzv. proklouznutí bránícího hráče. Ten se v případě clony natlačí k útočícímu hráči, kterého brání, a znemožní mu tak jít těsně kolem clonícího hráče. Obránce tak proklouzává mezi clonícím a útočícím hráčem. Proklouznout však může i za clonícím hráčem, ovšem k tomu je potřeba domluva s obráncem clonícího hráče, který musí vytvořit prostor mezi ním a clonícím hráčem. Obránce cloněného hráče tak proklouzává mezi clonícím hráčem a jeho obráncem.

Druhým řešením je přebrání hráčů, kdy se osobní obrana dvou hráčů vymění, a po zbytek útoku brání každý obránce jiného útočníka. Tato varianta se doporučuje, pokud clona probíhá mezi typově podobnými hráči, a nedojde tak ke znevýhodnění bránícího hráče.

Třetí řešení je podobné typu proklouzávání, ale je zde vyvinuta aktivita obránce clonícího hráče. Tento způsob bychom mohli nazvat „vytlačování“. Již z názvu je patrné, že obránce clonícího hráče se bude snažit clonu vytlačit buď tak, aby ke cloně vůbec nedošlo, či alespoň tak, aby obránce cloněného hráče mohl proklouznout za svým spoluhráčem, a tedy i za probíhající clonou. Obránce, který vytlačuje clonu, se snaží

¹ Slabou stranou nazýváme útočnou polovinu hřiště, na které se nevyskytuje hráč s balonem. Opakem je silná strana – ta, na které se hraje s balonem.

² Clona je útočná kombinace, při které jeden útočník svým tělem zamezuje pohybu obránce, který brání jiného útočníka.

působit pod těžiště clonícího hráče, a dostat ho tak z jeho pozice. Vše musí být v souladu s pravidly, a obránci si tak musejí dávat velký pozor, aby se nedopouštěli osobní chyby.

Všechny tyto způsoby jsou založeny na důležitém faktoru, a tím je komunikace. Obránce hráče, který vybíhá postavit clonu, musí vždy sdělit svému spoluhráči, který má být cloněn, odkud clona přichází a jakým způsobem ji budou řešit. V mládežnických kategoriích se doporučuje aplikovat proklouzávání a přebírání.

3.6.1.2 Komunikace

Základem úspěšné obrany je komunikace, a to nejenom mezi trenérem a hráči, ale především mezi hráči samotnými. V ideálním případě obránci mluví o všem, co se na hřišti děje. Poté komunikace plní i funkci znervóznění soupeře. Nejdůležitější je komunikace při řešení clon, jak jsme si řekli v předchozí kapitole, dále při propadnutí obránce a úniku útočníka, či při střele a obranném doskoku. Při řešení clony dává obránce jasně a co nejrychleji najevo, jak se bude situace řešit (např.: „Clona zleva, přeber!“). Pokud obránce propadne ve hře jeden na jednoho a útočník se tak dostává do výhodné pozice pro zakončení, je třeba to dát vědět ostatním spoluhráčům, kteří mohou vypomoci. Nejjednodušším signálem je slovo „pomož“. Pokud se útočící hráč dostane ke střele, je dobré dát signál svým spoluhráčům slovem „střela“, aby mohli začít krýt každý svého útočníka, a zvýšit tak pravděpodobnost obranného doskoku. Pokud se obraný doskok podaří, zakřičí hráč „mám“, a tím odstartuje rychlý protiútok.

3.6.1.3 Přejít do protiútku

Přejít do protiútku může začít po úspěšném obranném doskoku. Po obranném doskoku by měl míč putovat buď k rozehrávači, nebo k volnému hráči, který se již nachází alespoň 4 metry od koše a pohybuje se směrem do rychlého protiútku. Nejefektivnější je co nejrychleji dostat míč na útočnou polovinu, dokud se ještě soupeřova obrana nestihne zformovat.

Ze sledování hry dospělých vyplynulo, že do útoku lze přejít rychleji v těchto situacích (Dobrý, 1986, s.137):

- Po neúspěšné střelbě a obranném doskočení (25-30x)
- Po úspěšné střelbě z pole (asi 30x)
- Po úspěšném trestném hodu (asi 10x)
- Po vhazování za postranní čarou (asi 10x)

- Po vypíchnutí míče obráncem (asi 7x)
- Po rozskoku (asi 5x)

V mládežnických kategoriích budou tato čísla možná o pár jednotek nižší, přesto z této statistiky jasně vyplývá, že obranný doskok je velmi důležitou obrannou činností, bez které bychom ztratili až 30% možností na založení protiútoku.

3.6.2 Zónová obrana

Zónová obrana je propracovanější systém bránění, kdy hráči brání svůj daný prostor a zároveň svým postavením reagují na útočný systém soupeře. Zónová obrana má několik variant podle postavení jednotlivých obránců. Nejčastější variantou je zónová obrana 2-3, kdy dva hráči brání vnější prostor, neboli u vrcholu trojkové čáry, a zbylí tři hráči brání vnitřní prostor, neboli prostor v těsné blízkosti koše a podél zadní čáry. Toto základní zónové postavení se dá dále modifikovat na rozestavení jiných typů (např.: 1-3-1, 2-1-2, 3-2). Detailní rozbor těchto variant však není obsahem této práce.

3.6.3 Rozdíly zónové a osobní obrany

Hlavním rozdílem zónové a osobní obrany je rozestavení hráčů a předmět jejich bránění. Ač se na první pohled může zdát zónová obrana méně náročná na pohyb, není tomu tak. Všichni hráči musí být stále v pozoru a přesouvat se jak podle pohybu balonu, tak podle pohybu útočících hráčů. Vzhledem k tomu, že v zónové obraně nemá každý obránce přesně daného útočníka k bránění, je zde mnohem větší důraz na komunikaci. Celou zónu zpravidla řídí jeden hráč, a to hráč na pozici „5“ (viz. Obrázek 2), který má ze své pozice největší přehled o hře. Kdežto v osobní obraně jsou si obrazně řečeno všichni rovni, není zde daný žádný vůdce, který by celou obranu dirigoval.

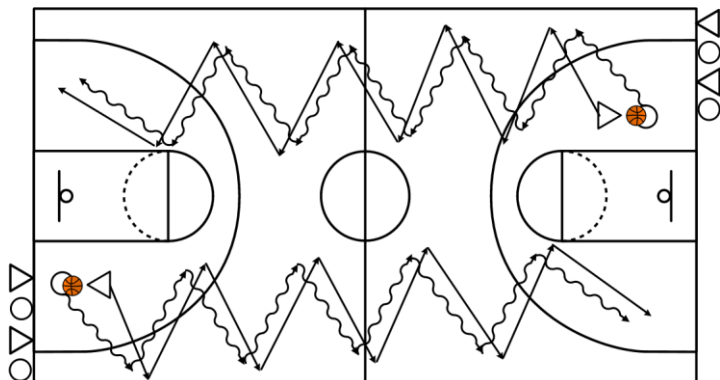
Nutno však říci, že zónová obrana vychází z prvků obrany osobní, a to především z individuálních obranných činností jednotlivce. Od osobní obrany se pak odlišuje působností bránících hráčů a svými specifickými požadavky na týmovost a kolektivní pojetí bránění.

3.7 Soubor cvičení

V této části práce si představíme několik cvičení na trénink osobní obrany, jak obranných činností jednotlivce, tak kolektivních obranných činností. Návrhy na cvičení jsem čerpal z literatury a internetových zdrojů, na které dále odkazuji, a také ze zásobníků ostatních trenérů působících v BC Benešov. Schémata byla vytvořena pomocí programu

ConceptDraw PRO. Záměrně jsem vybral taková cvičení, která se nejvíce používají u většiny týmů reprezentujících klub BC Benešov.

3.7.1 Cvičení na trénink pohybu v obranném postoji (Velenský, 1998, s.31):

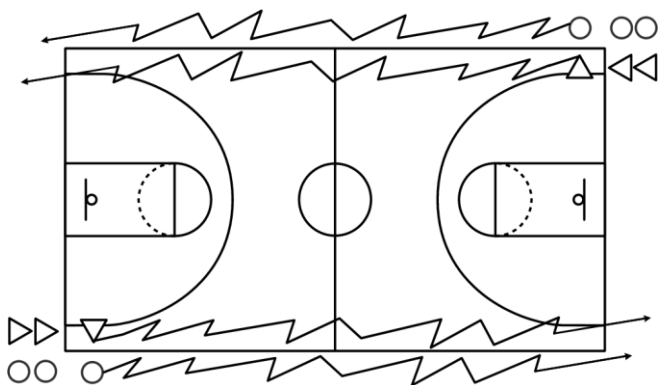


Obrázek 1: Cvičení na pohyb v obranném postoji

Cvičení se soustředí na krytí útočníka s míčem a probíhá ve dvojici, kterou tvoří útočník s míčem a obránce. Útočník dribluje „zig-zag“ na polovině šířky hřiště a obránce stínuje jeho pohyb v obranném postoji po celé délce hřiště. Obránce se snaží vždy předskočit útočníka a donutit ho tak ke změně směru. Po přechodu jedné délky hřiště se vymění role útočníka a obránce a stejným stylem se pokračuje zpět. Cvičení můžeme různě modifikovat. Modifikované cvičení může mít například stejný průběh k půlící čáře, a od půlící čáry se útočník snaží zakončit na koš libovolným únikem. Úkolem obránce je samozřejmě takový útok zastavit, nejlépe v souladu s pravidly. Toto cvičení je vhodné zařadit třeba i na začátek tréninku, kdy ve volnějším tempu může sloužit jako zahřívací cvičení.

Při tomto cvičení je důležité hlídat chyby v pohybu obránce, které jsme si představili v kapitole 3.4.1.1 Obranný postoj.

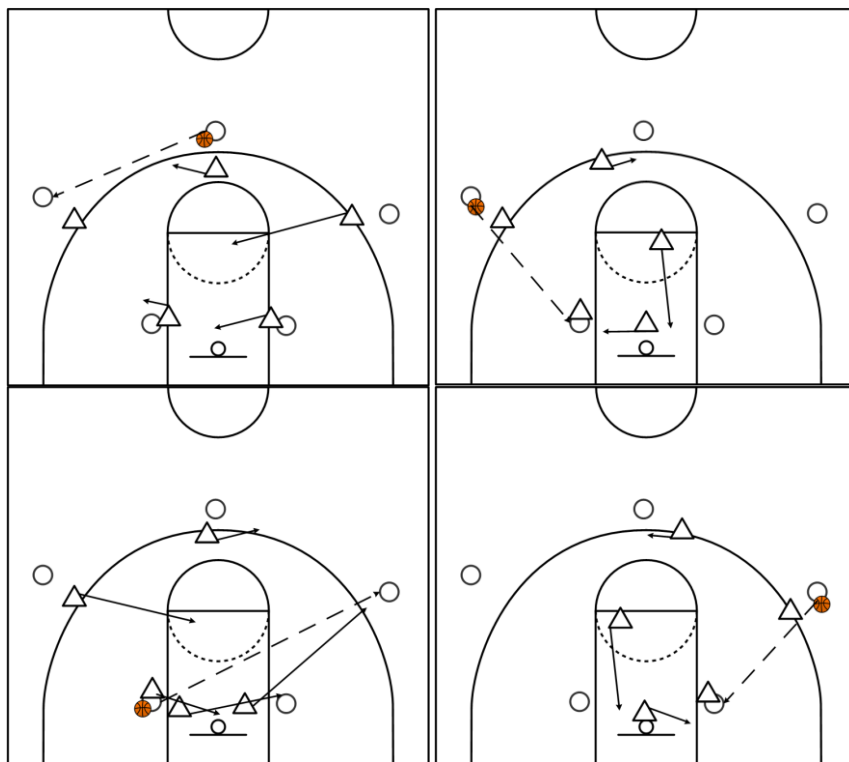
3.7.2 Slide drill (4basket, 2016):



Obrázek 2: Cvičení "Slide drill"

Ve cvičení nazvaném „Slide drill“ se hráči učí rychlé reakci na pohyb soupeře, a tím zároveň i koordinaci. A to vše v obranném pohybu. Cvičí se ve dvojicích po stranách tělocvičny. Útočník se pohybuje směrem dopředu a mění rychlost svého pohybu, včetně zastavení. Obránce stojí čelem k útočníkovi v obranném postoji a snaží se jeho pohyb napodobovat. Na konci tělocvičny si oba hráči prohodí své role a pokračují zpět po druhé straně tělocvičny. Pokud hráči zvládnou tento základní pohyb, může útočník během svého pohybu měnit nejenom rychlost, ale také směr pohybu. Dbáme na správný obranný postoj.

3.7.3 Cvičení na odstupování obrany (BasketballCoach, 2016):

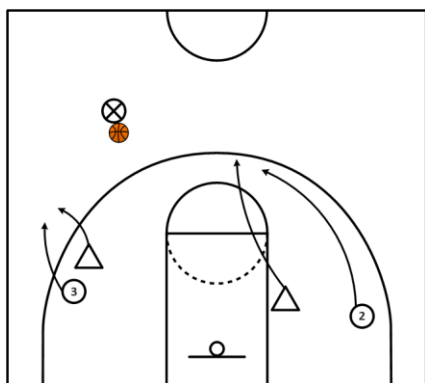


Obrázek 3: Cvičení na odstupování obrany

Základní a jednoduché cvičení na seznámení se s odstupovanou obranou. V začátku útočníci pouze stojí a přihrávají si míč. Úkolem obránců je pohybovat se podle dráhy míče tak, jak je naznačeno ve schématu výše. V odstoupených pozicích mohou obránci vypomoci svým spoluhráčům v případě úniku či přechíslení útočníků. S postupem času můžeme cvičení obráncům stěžovat zvýšenou rychlostí pohybu míče, později i pohybem samotných útočníků, což může postupem času přejít až v samotnou hru. Útočníci si nemusejí přihrávat přesně podle schématu, ale mohou si přihrávat mezi sebou libovolně. Úkolem obrany je vždy správně zareagovat.

Při odstupování se obránci řídí principem tzv. plochých trojúhelníků. Tento princip napomáhá hráčům pochopit, jak mají odstoupit. V každé situaci musí periferně vidět svého hráče a hráče s míčem (Velenský, 1999, s.86). Neřízení se tímto principem bývá nejčastější chybou při nácviku odstupované obrany.

3.7.4 Krytí útočníka bez míče (Dobrá, 1986, s.95):

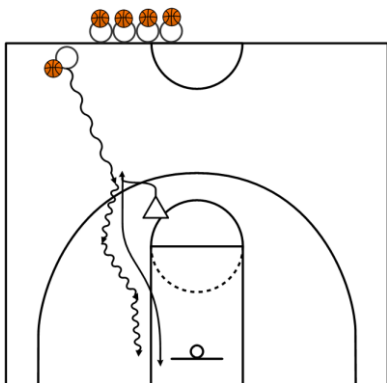


Obrázek 4: Cvičení na krytí útočníka bez míče

V tomto cvičení se útočník 2 uvolňuje ze slabé strany směrem k míči. Obránce se snaží bránit tak, aby se útočníkovi nedalo přihrát. Pohybuje se tedy na spojnici míč - útočník a čím blíže je k míči, tím se jeho vzdálenost od útočníka zkracuje. Na silné straně se uvolňuje útočník 3 a snaží se dostat k míči. Jeho obránce si udržuje těsné postavení čelem k útočníkovi a snaží se ho nepustit k míči. V postu rozehrávače stojí trenér s míčem a určuje silnou stranu. Cvičení končí, pokud se do 5-8s nepovede ani jednomu útočníkovi dostat přihrávku, nebo pokud některý z obránců propadne a útočník se dostane k míči. Výhodou tohoto cvičení je, že se cvičí nejenom obránci, ale také útočníci.

Ve cvičení se často vyskytují chyby, které plynou z velké vzdálenosti mezi bránícím a útočícím hráčem. V případě přiblížení se útočníka směrem k balonu se nevyhýbáme fyzickému kontaktu.

3.7.5 Krytí útočníka s míčem (Velenský, 1999, s.69):

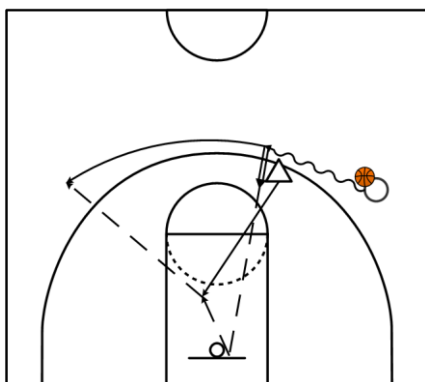


Obrázek 5: Cvičení na krytí útočníka s míčem

Cvičení krytí útočníka s míčem je velmi jednoduché na pochopení, ale také velmi účinné, jelikož představuje reálnou zápasovou situaci 1 na 1. Útočníci s míči se seřadí u půlící čáry a postupně útočí na obránce, který se dostává do kontaktu s útočníkem zhruba u tříbodové čáry. Útočník se snaží zakončit a úkolem obránce samozřejmě je mu v tom zabránit. Po dokončení akce, která končí buď košem útočníka, nebo ziskem obránce, se útočník stává obráncem a naopak. Ideální je využít všechny koše v tělocvičně a nechat hráče postupovat dokola, od koše ke koši. Můžeme zařadit prvky soutěže, kdy za každý zisk i za každý koš jsou počítány body. Když hráč dokončí okruh po tělocvičně, sečte své body a porovná svůj výkon s ostatními spoluhráči.

Nejčastější chybou bránících hráčů je včasné nezachycení pohybu útočníka, který má pak volnou cestu ke koši.

3.7.6 Krytí útočníka po střelbě a obranný doskok



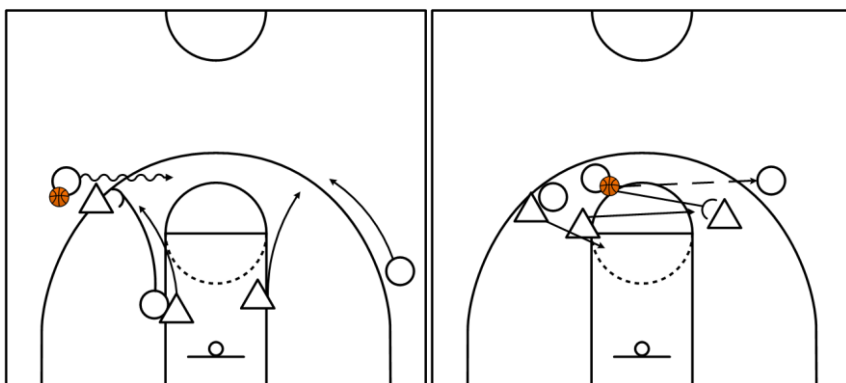
Obrázek 6: Cvičení na krytí útočníka po střelbě a obranný doskok

Cvičení na krytí útočníka po střelbě a obranný doskok je vhodné zařazovat do každého střeleckého cvičení, kde je vyrovnaný počet útočníků a obránců. Příklad takového cvičení můžeme vidět na obrázku 10 (Dobry, 1986, s.104). Útočník dribluje podél trojkové

čáry, u obránce vystřelí a snaží se o doskok. Obránce kryje útočníka po střelbě (viz kapitola 3.4.1.5), a poté jde za doskokem. Po úspěšném doskoku přihrává obránce míč znovu útočníkovi a cvičení se opakuje z druhé strany hřiště. Po 10-15 střelách si oba hráči vymění své role.

Při cvičení dbáme na fázi krytí útočníka po střelbě, kterou obránci často vynechávají nebo neprovádí s dostatečným důrazem.

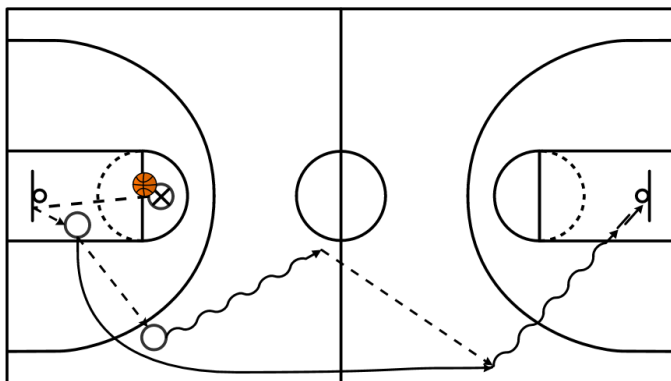
3.7.7 Cvičení 3 na 3:



Obrázek 7: Cvičení 3na3 a řešení clon

Cvičení 3 na 3, jak už název napovídá, se účastní 3 útočníci a 3 obránci. 2 útočníci jsou na silné straně, a třetí je na slabé straně. Na silné straně probíhá clona, kterou obránci řeší předem domluveným způsobem (na obrázku je clona řešena přebráním). Útočník jde kolem clony a přenáší míč na druhou stranu. Ihned po přihrávce běží na stejného hráče postavit clonu a cvičení se opakuje z druhé strany. Takovýmto „kolotočem“ mohou hráči neustále pokračovat. Obránce na slabé straně dodržuje zásady odstupované obrany. Obránci na silné straně trénují systém řešení clon. Po dostatečném nacvičení těchto situací mohou útočníci hrát na koš, a cvičení se tak mění ve hru 3 na 3. V tomto cvičení dbáme především na komunikaci mezi obránci, kteří řeší clonu.

3.7.8 Cvičení na přechod do protiútoku



Obrázek 8: Cvičení na přechod do protiútoku

V tomto cvičení se hráči naučí zásady správného herního chování po úspěšném obranném doskoku. Trenér nahodí míč o desku tak, aby ho jeden z hráčů mohl doskočit. Po úspěšném doskoku se hráč otáčí směrem od koše, přihrává míč svému spoluhráči do oblasti za tříbodovou čarou a za jeho zády vyběhává podél postranní čáry sprintem na útočnou polovinu. Hráč s míčem mezitím dribluje k půlící čáře, odkud přihrává zpět na hráče, který je ve sprintu. Ten přebírá balon a v rychlosti dvojtaktem zakončuje. Po druhé straně tělocvičny se mohou hráči vracet zpět pomocí stejného cvičení, akorát v opačných rolích.

V tomto cvičení se hráči zdokonalují v doskakování, chování po úspěšném obranném doskoku, a také v přechodové fázi z obrany do útoku. Dbáme na to, aby cvičení bylo provedeno v rychlosti a ve správných koridorech.

3.7.9 Modelová utkání

Nejlepším možným cvičením, jak komplexně procvičit fungování obrany jako celku, jsou modelová utkání. Ať už ve formě 3 na 3, nebo plnohodnotně 5 na 5. Hráči zakusí zápasové tempo a zúročí tak všechny své nabyté dovednosti. Pro trenéry taková utkání fungují jako zpětná vazba, kdy vidí, jak se jeho svěřenci chovají v jiném než tréninkovém prostředí.

3.8 Návrh na sestavení tréninkové jednotky

- Zahřívací hry – hra na babu, rozběhání s míčem (10 minut)
- Strečink (15 minut)
- Cvičení na trénink pohybu v obranném postoji (10 minut)
- Cvičení na odstupování obrany (10 minut)
- Cvičení na krytí útočníka po střelbě a doskok (10 minut)
- Hra 5 na 5 (15 minut)
- Vyklusání a strečink (20 minut)

4 Hypotézy

Hypotéza 1:

- Předpokládám, že po aplikaci vybraných cvičení na obrannou činnost se zápasový průměr obdržených bodů u týmu BC Benešov U15 sníží v domácích zápasech o 10%.
 - Výsledkem zlepšení obrany by měl být nižší počet obdržených bodů. Pokud měl tým před aplikací vybraných cvičení průměr 55 obdržených bodů v zápase, předpokládám, že je reálné tento průměr alespoň o 5 bodů snížit.

Hypotéza 2:

- Předpokládám, že po aplikaci vybraných cvičení na obrannou činnost se zápasový průměr obranných doskoků u týmu BC Benešov U15 zvýší v domácích zápasech o 10%.
 - Věřím, že díky cvičení na trénink obranného doskoku se průměr 27 týmových obranných doskoků v zápase zvýší alespoň o 3 další obranné doskoky.

Hypotéza 3:

- Předpokládám, že po aplikaci vybraných cvičení na obrannou činnost se zápasový průměr útočných doskoků soupeřů BC Benešov U15 v domácích zápasech Benešova sníží o 10%.
 - Pokud bude trénink obranného doskoku efektivní, sníží se počet útočných doskoků soupeře. Odhaduji, že průměr 14 útočných doskoků soupeře v zápase je možné snížit o 1-2 tyto doskoky.

Hypotéza 4:

- Předpokládám, že po aplikaci vybraných cvičení na obrannou činnost se zápasový průměr obranných doskoků jednotlivých hráčů u většiny z nich zvýší alespoň o 50%.
 - Věřím, že aplikace vybraných cvičení přinese zlepšení obranného doskoku u zkoumaných jednotlivců, a to konkrétně tak, že hráč s průměrem 2 obranné doskoky na zápas se po aplikaci vybraných cvičení zlepší o další 1 obranný doskok v zápase.

5 Metodologická část

5.1 Metody práce

Jako hlavní výzkumnou metodu pro svou práci jsem zvolil metodu experimentu. Zkoumaným subjektem byl tým BC Benešov U15 a jeho hráči, a to po dobu dvou po sobě jdoucích sezón. Zkoumán byl tým BC Benešov U15 jednak jako celek, ale zároveň bylo na základě počtu odehraných zápasů vybráno 7 hráčů, u kterých byly pozorovány individuální statistiky v zápasech. Výkony byly zaznamenávány do technického zápisu, ze kterého jsme vyčetli statistiky jednotlivých hráčů. Týmové statistiky byly získány z oficiálních webů České basketbalové federace a České basketbalové federace pro oblast Střední Čechy.

Podstatou experimentu bylo zjistit, zda zařazení vybraných cvičení do tréninků před druhou sezónou povede ke zlepšení osobní obrany v porovnání se sezónou první. Účelem tedy bylo ověřit, zda má smysl vybraná cvičení zařazovat do tréninků.

Druhá výzkumná metoda byla praktikována formou rozhovoru. Rozhovor byl veden s hlavním trenérem týmu BC Benešov U15 po ukončení sezony 2015/2016.

6 Výzkumná část

Výzkum byl prováděn v klubu BC Benešov u týmu kategorie U15. Soubor cvičení byl předán hlavnímu trenérovi a cvičení byla zavedena do tréninků v přípravné části před startem sezony 2015/2016.

Sběr statistik proběhl v sezoně 2014/2015, tedy před zařazením této sportovní přípravy, a poté po aplikaci tohoto souboru cvičení, tedy v sezoně 2015/2016. Statistiky byly zpracovány z podrobně vedených technických zápisů, které byly pořízeny v průběhu domácích zápasů týmu BC Benešov U15.

Sledovány byly především obranné doskoky týmu i jednotlivců BC Benešov, útočné doskoky soupeřů a celkové obdržené body. Pomocí těchto ukazatelů byla vyhodnocena efektivita použití vybraných tréninkových cvičení.

6.1 Před aplikací vybraných cvičení

6.1.1 Statistiky domácích zápasů

- Statistiky domácích zápasů BC Benešov U15 ze sezony 2014/2015:

	Obranné doskoky - domácí	Útočné doskoky - hosté	Počet obdržených bodů	Výsledek utkání
Varnsdorf	25	20	70	33:70
BK Česká Lípa	23	23	90	30:90
BK Kralupy Junior	22	11	40	74:40
BK Beroun	28	12	37	79:37
BK Horejšek Děčín	23	10	42	53:42
BK Teplice	26	12	64	44:64
BC Kolín	28	25	100	32:100
BK Beroun	38	11	36	43:36
BK Kralupy Junior	30	9	42	46:42
Varnsdorf	23	14	44	51:44
BK Kralupy Junior	28	7	41	67:41
Průměr	26,7	14,0	55,1	50:55
Celkem	294	154	606	552:606

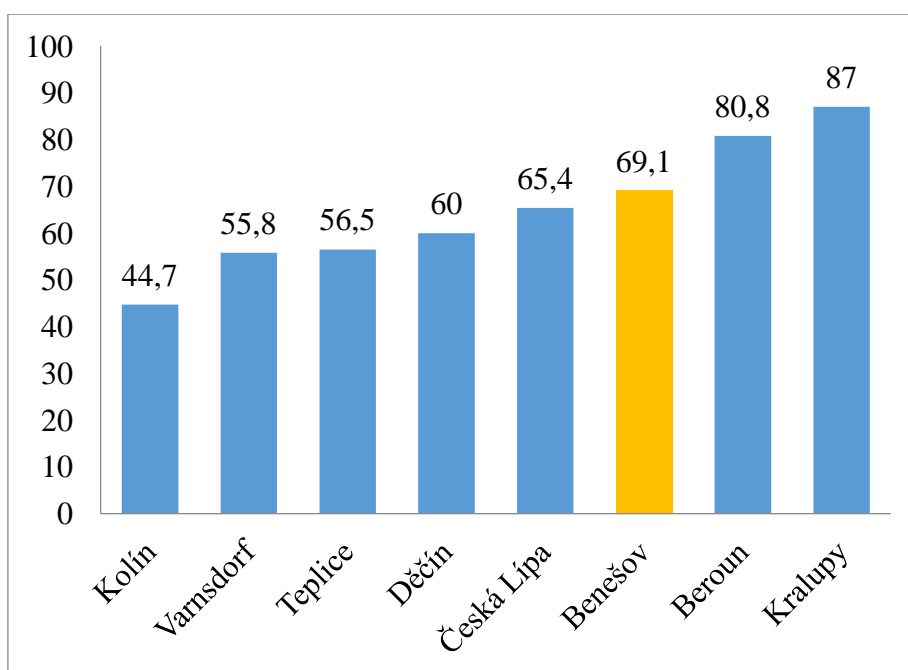
Tabulka 1: Statistiky ze sezony 2014/2015

V Tabulce 1 můžeme vidět celkem 5 sloupců, které nám postupně ukazují soupeře, proti kterým benešovští hráli, dále počty týmových obranných doskoků v daném zápase, poté celkové útočné doskoky soupeřů, a nakonec počet obdržených bodů v zápase a

výsledné skóre. V druhém sloupci vidíme, že počet obranných doskoků týmu BC Benešov se pohybuje mezi 20 až 30 doskoky za zápas, což můžeme považovat za vyrovnané výkony. V ostatních statistikách už jsou čísla poněkud různorodější, to však pouze potvrzuje fakt, že každý zápas je jiný, a podle síly soupeře se mění i výkony zkoumaného týmu. Ze třetího sloupce vyčteme počty útočných doskoků soupeřů, kdy pouze ve třech zápasech přesáhly průměrnou hodnotu. Čtvrtý sloupec nám ukazuje počty obdržených bodů v jednotlivých zápasech, z čehož můžeme vyčíst, že obrana nefungovala především v zápasech s Varnsdorfem, Českou Lípou a Kolínem. V posledním sloupci jsou zaznamenány konečné výsledky utkání, kdy první číslo představuje hodnotu vstřelených bodů BC Benešov, druhé číslo představuje hodnotu obdržených bodů našeho týmu. V posledních dvou řádcích tabulky vidíme průměrné i celkové hodnoty jednotlivých statistik, které nám poslouží k pozdějšímu porovnání.

6.1.2 Průměr obdržených bodů

- Průměr obdržených bodů ve všech zápasech sezony 2014/2015 (ČBF Střední Čechy, 2016):



Tabulka 2: Průměr obdržených bodů v sezoně 2014/2015

Na grafu v Tabulce 2 je žlutě zvýrazněno, že hráči Benešova obdrželi v sezoně 2014/2015 průměrně 69,1 bodů na zápas. To je řadí na šesté místo v soutěži, horší už byly v této statistice pouze týmy Berouna a Kralup. Pořadí posledních tří týmů v této statistice

odpovídá i konečnému postavení týmů ve výsledkové tabulce soutěže, z čehož můžeme odvodit, že pokud se tým chce zlepšit, měl by zapracovat na obranné hře.

6.1.3 Obranné doskoky jednotlivců

Abychom otestovali zlepšení v obranných činnostech jednotlivců, pozorovali jsme celkem sedm hráčů, kteří odehráli většinu domácích zápasů v obou sezonách. Zaměřili jsme se na počet obranných doskoků, a to tentokrát u každého hráče zvlášť. V následující tabulce jsou zaznamenány výsledky. Aby byla zachována anonymita zkoumaných hráčů, jsou v tabulce uvedeny pouze jejich iniciály.

	Domácí zápasy	Obranné doskoky	Průměr obranných doskoků/zápas
VB	6	2	0,3
KH	8	10	1,3
ČK	9	24	2,7
DN	7	8	1,1
JS	10	9	0,9
JT	10	13	1,3
JZ	10	16	1,6

Tabulka 3: Statistiky hráčů v sezoně 2014/2015

V Tabulce 3 vidíme iniciály zkoumaných hráčů a jejich výkony. Ve druhém sloupci je uveden počet odehraných domácích utkání jednotlivých hráčů, ve třetím sloupci pak jejich celkové počty obranných doskoků v daných zápasech. Poslední sloupec tabulky nám ukazuje průměrné hodnoty, které představují počet obranných doskoků v jednom zápase. Průměrný počet obranných doskoků na zápas nám poslouží pro lepší představu o podaném výkonu. Je tedy vidět, že hráč ČK téměř dvojnásobně převýšil všechny ostatní spoluhráče.

6.2 Po aplikaci vybraných cvičení

6.2.1 Statistiky domácích zápasů

- Statistiky domácích zápasů BC Benešov U15 ze sezony 2015/2016:

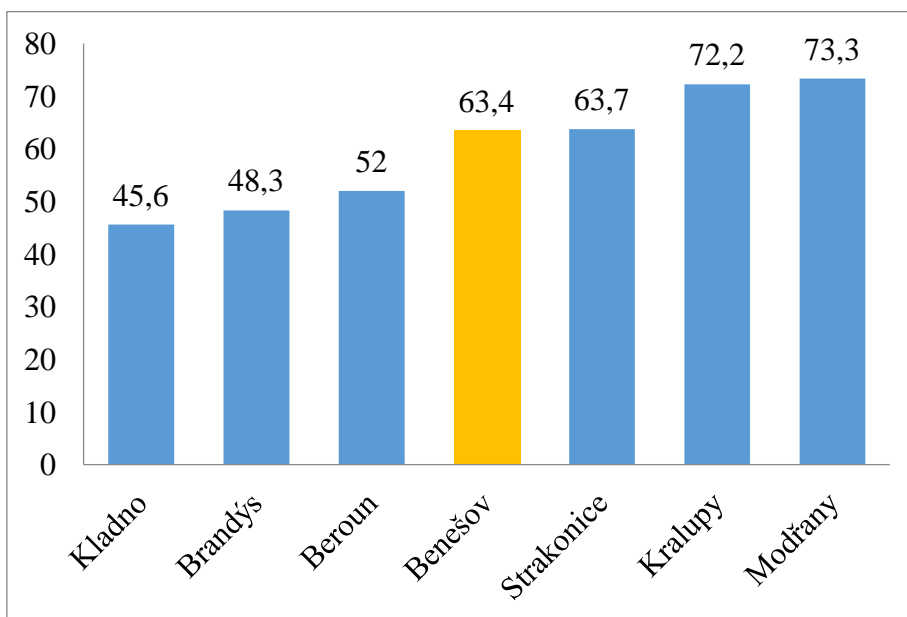
	Obranné doskoky - domáci	Útočné doskoky - hosté	Počet obdržených bodů	Výsledek utkání
BK Beroun	28	12	49	47:49
BK Kladno	25	21	81	44:81
BK Kralupy Junior	32	11	47	65:47
BSK Modřany - Jižní Supi B	29	8	40	81:40
BK Brandýs nad Labem	18	17	86	45:86
SKB Strakonice	29	12	66	53:66
BK Beroun	21	14	74	52:74
BSK Modřany - Jižní Supi B	24	9	54	51:54
SKB Strakonice	33	11	53	59:53
BK Kralupy Junior	38	20	39	48:39
BK Kladno	30	11	72	47:72
Průměr	27,9	13,3	60,1	54:60
Celkem	307	146	661	592:661

Tabulka 4: Statistiky ze sezony 2015/2016

V Tabulce 4 můžeme vidět, že se v nové sezoně částečně obměnili soupeři Benešova. Možná i proto jsou statistiky zkoumaných činností v porovnání jednotlivých zápasů nevyrovnané. Stejně jako v Tabulce 1 se zde objevují v prvním sloupci názvy soupeřů, ve druhém sloupci týmové obranné doskoky Benešova, ve třetím sloupci týmové útočné doskoky soupeřů, ve čtvrtém sloupci počet bodů, které benešovští od svých soupeřů obdrželi, a v posledním sloupci je uvedeno výsledné skóre daného zápasu, kdy první číslo znamená počet vstřelených bodů Benešova a druhé číslo počet vstřelených bodů soupeře. V posledních dvou řádcích jsou pak uvedeny průměrné i celkové hodnoty jednotlivých statistik, které nám poslouží pro lepší porovnání obou zkoumaných sezón.

6.2.2 Průměr obdržených bodů

- Průměr obdržených bodů ve všech zápasech sezony 2015/2016 (ČBF, 2016):



Tabulka 5: Průměr obdržených bodů v sezoně 2015/2016

Z grafu ukazujícího statistiky průměrného počtu obdržených bodů v sezoně 2015/2016 (Tabulka 5) můžeme vyčíst, že benešovští se v rámci soutěže pohybovali v průměrných hodnotách. Ač jsou v této statistice na čtvrtém místě, v konečném součtu to stačilo pouze na páté místo ve výsledkové tabulce po konci soutěže.

6.2.3 Obranné doskoky jednotlivců

	Domácí zápasy	Obranné doskoky	Průměr obranných doskoků/zápas
VB	8	4	0,5
KH	11	31	2,8
ČK	10	43	4,3
DN	11	24	2,2
JS	11	15	1,4
JT	11	28	2,5
JZ	10	38	3,8

Tabulka 6: Statistiky hráčů v sezoně 2015/2016

V Tabulce 6 se stejně jako v Tabulce 3 zaměřujeme na statistiky jednotlivých hráčů, jejich iniciály jsou uvedeny v prvním sloupci tabulky. Ve druhém sloupci je uveden počet odehraných domácích zápasů a ve třetím sloupci následuje celkový počet obranných doskoků v domácích zápasech. Pro lepší představu a porovnání s výsledky z předchozí

sezóny je v posledním sloupci vypočítán průměrný počet obranných doskoků hráče v jednom zápase.

6.3 Porovnání výsledků

6.3.1 Statistiky domácích zápasů

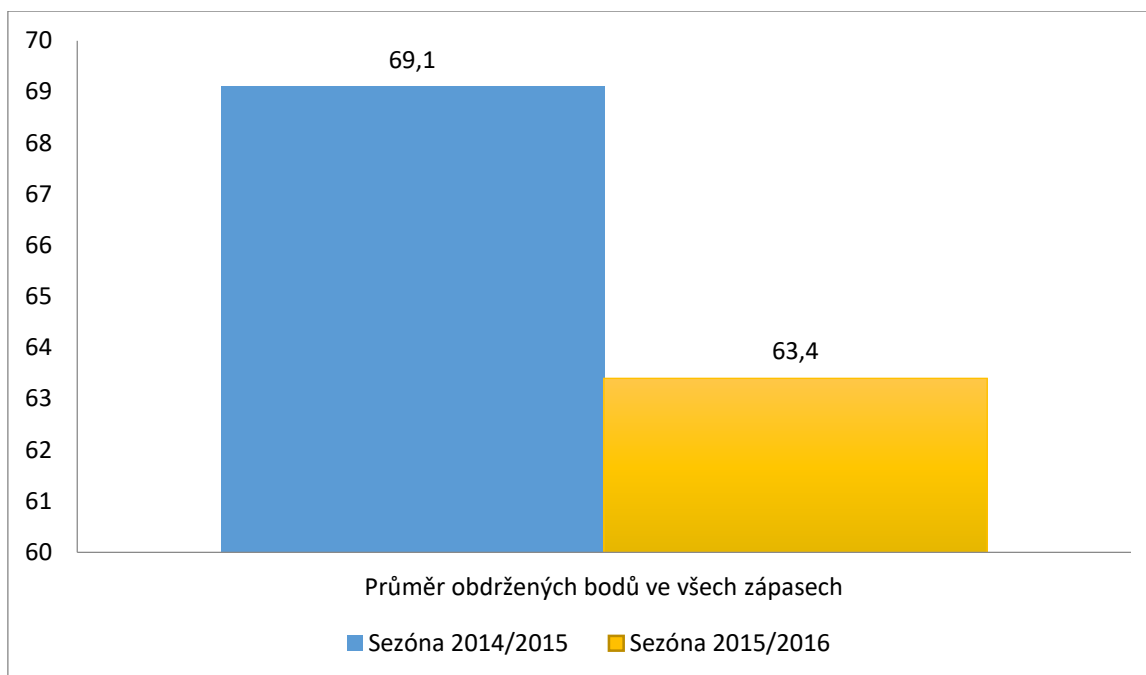
Celkově můžeme z Tabulek 1 a 4 vyhodnotit, že zlepšení hráčů Benešova se dostavilo pouze v řádu jednotek, ovšem i takovéto drobné detaily rozhodují výsledky zápasů. Co se celkově obdržených bodů týče, došlo k nepatrnému zhoršení, pokud se však podíváme na rozdíl vstřelených a obdržených bodů hráčů Benešova, můžeme vidět, že ten se v nové sezoně změnil v průměru pouze o jeden bod.

V Tabulce 7 vidíme porovnání zkoumaných statistik z obou sezón. První řádek představuje sezonu před aplikací vybraných cvičení, druhý řádek uvádí statistiky ze sezóny po aplikaci vybraných cvičení. Z druhého a třetího sloupce tabulky můžeme vyčíst, že v obranných doskocích se tým BC Benešov U15 zlepšil zhruba o 1 obranný doskok na zápas, tedy o 4,4%. Ve čtvrtém a pátém sloupci vidíme počty útočných doskoků soupeřů. Opět došlo ke zlepšení, kdy útočníci soupeřů doskočili zhruba o 1 útočný doskok v zápase méně. Procentuální zlepšení hráčů Benešova tedy dosahuje hodnoty 5,2%. V posledních dvou sloupcích Tabulky 7 jsou zaznamenány hodnoty bodů, které benešovští od svých soupeřů obdrželi. V této statistice došlo ke zhoršení, když průměrný počet obdržených bodů v zápase narostl o 5 bodů, tedy o 9%.

	Obranné doskoky – domáci / Průměr	Obranné doskoky – domáci / Celkem	Útočné doskoky – hosté / Průměr	Útočné doskoky – hosté / Celkem	Počet obdržených bodů / Průměr	Počet obdržených bodů / Celkem
Sezóna 2014/2015	26,7	294	14	154	55,1	606
Sezóna 2015/2016	27,9	307	13,3	146	60,1	661

Tabulka 7: Porovnání statistik z obou sezón

6.3.2 Průměr obdržených bodů



Tabulka 8: Průměr obdržených bodů ve všech zápasech

V Tabulce 8 porovnáváme počet obdržených bodů Benešova ve všech zápasech. Z výsledků je vidět, že hráči Benešova dostávali v sezoně po aplikaci vybraných cvičení v průměru o 5,7 bodů méně. Z tabulek 2 a 5, věnujícím se rovněž této statistice, můžeme vyčíslit, že v porovnání s ostatními týmy se benešovští ve druhé sezoně posunuli z podprůměru na průměrné hodnoty soutěže. Zajímavé je, že zatímco v domácích zápasech došlo ve statistice obdržených bodů ke zhoršení, ve statistice celkově obdržených bodů (tedy souhrnně z domácích i venkovních zápasů) došlo ke zlepšení. To znamená, že benešovští lépe bránili na venkovních palubkách.

6.3.3 Obranné doskoky jednotlivců

	2014/2015	2015/2016	Procentuální změna
VB	0,3	0,5	67%
KH	1,3	2,8	115%
ČK	2,7	4,3	59%
DN	1,1	2,2	100%
JS	0,9	1,4	56%
JT	1,3	2,5	92%
JZ	1,6	3,8	138%

Tabulka 9: Statistika průměru obranných doskoků hráčů v obou sezonách a jejich zlepšení

V Tabulce 9 porovnáváme výkony zkoumaných jednotlivců v obou sezónách, a to konkrétně ve statistice obranných doskoků. V prvním sloupci tabulky jsou uvedeny iniciály hráčů. Ve druhém sloupci pak průměrný počet obranných doskoků na zápas v první zkoumané sezóně. Ve třetím sloupci jsou zaznamenány průměrné hodnoty obranných doskoků v zápase, a to v sezóně po aplikaci vybraných cvičení. V posledním sloupci tabulky je vypočítána procentuální změna mezi oběma sezónami. U některých hráčů dosahuje procentuální zlepšení vysokých hodnot, a to proto, že v první sezóně byl počet doskoků nízký, a tak i vylepšení o jeden doskok v zápase znamená zlepšení o 100%.

6.4 Vyhodnocení

První hypotéza předpokládala, že průměr obdržených bodů v sezoně 2015/2016 se u týmu BC Benešov U15 sníží o 10% oproti sezoně 2014/2015. Výzkumem se ukázalo, že počet obdržených bodů v celkem jedenácti zápasech vzrostl z 606 bodů, které benešovští obdrželi v sezoně 2014/2015, na 661 bodů, které obdrželi v sezoně 2015/2016. Tedy že průměr obdržených bodů v zápase vzrostl z 55,1 bodů na 60,1 bodů. Počet obdržených bodů tedy vzrostl o 9%, a tím pádem se první hypotéza nepotvrdila.

Druhá hypotéza předpokládala, že průměr obranných doskoků týmu BC Benešov U15 se v sezoně 2015/2016 zvýší oproti sezoně 2014/2015 o 10%. Výzkum potvrdil, že v této situaci došlo ke zlepšení, když počet obranných doskoků v sezoně vzrostl z celkem 294 na 307. V průměru tedy vylepšili hráči Benešova své doskoky v jednom zápase z počtu 26,7 (sezona 2014/2015) na průměrný počet 27,9 (sezona 2015/2016) obranných doskoků za zápas. Druhá hypotéza se však potvrdila pouze částečně, protože průměrný počet obranných doskoků v sezoně vzrostl jen o 4,4%.

Třetí hypotéza předpokládala, že průměrný počet útočných doskoků hráčů soupeře se v sezoně 2015/2016 sníží o 10% oproti sezoně 2014/2015. Výzkum ukázal, že celkový počet útočných doskoků soupeře v sezoně poklesl z počtu 154 na 146. Čísla, která ukazují průměrný počet útočných doskoků soupeře za zápas, nám říkají, že se jejich počet snížil ze 14 na 13,3. Tedy tento rozdíl činí pokles o 5,2% útočných doskoků soupeře mezi sezonami 2014/2015 a 2015/2016. Třetí hypotéza se tedy potvrdila opět pouze částečně.

Čtvrtá hypotéza předpokládala, že průměrný počet obranných doskoků u jednotlivých hráčů vzroste alespoň o 50%. Výzkum prokázal, že ke zlepšení alespoň o

50% došlo u všech zkoumaných hráčů, a u některých z nich toto zlepšení bylo až dvojnásobné oproti předpokladu. Čtvrtá hypotéza se tedy potvrdila.

6.5 Rozhovor

Abychom nehovořili pouze řečí statistik, zvolil jsem k celkovému hodnocení i rozhovor s hlavním trenérem týmu BC Benešov U15. Záměrem rozhovoru bylo zjistit názory člověka, který je se zkoumaným týmem v úzkém kontaktu, a má tak změny v týmu přímo před očima.

Mé otázky byly směřovány na trenérův pohled na situaci v týmu z hlediska obranné činnosti. Dále mne zajímalo, která cvičení se mu zdála být nejúčinnější, a také jestli mu tento projekt přinese něco do jeho budoucí trenérské kariéry. Závěrečná otázka měla zjistit trenérovo vnímání celého experimentu.

Z pohledu hlavního trenéra došlo u týmu k nepatrnému zlepšení, které je vidět ve statistických údajích. Mnohem více však bylo zlepšení pozorovatelné při herním projevu hráčů. U několika hráčů došlo ke zlepšení především z hlediska nasazení, které je pro obrannou činnost velmi důležité. V týmovém pojetí se pak obranná hra zlepšila především v komunikaci mezi hráči, což bylo znát i v organizaci celé obranné hry. Hodnocení hlavního trenéra bylo ve výsledku pozitivní především proto, že se výsledky tréninků přenesly do zápasů během krátké doby.

Rozhovor nám tedy přinesl poznatek, že herní projev týmu se zlepšil více, než se odráží ve vypracovaných statistikách. Zároveň pozitivní hodnocení trenéra je pro náš experiment dobrou známkou.

7 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, zda vybraná tréninková cvičení vedou ke zlepšení v obranné činnosti. K tomu jsme si stanovili i celkem 4 hypotézy, které jsme ověřili pomocí tří hlavních statistických ukazatelů z vypracovaných technických zápisů.

Cvičení, která jsem v práci uvedl, jsem volil především proto, že jsou přímo tato cvičení, či jejich modifikace, aplikována v trénincích většiny chlapeckých i dívčích týmů v klubu BC Benešov. Touto prací byla prověřena jejich efektivita. Jistě existuje spousta jiných cvičení, která by byla efektivnější, ale to už může být předmětem studie jiných autorů.

První hypotéza, která předpokládala desetiprocentní pokles obdržených bodů v zápasech po aplikaci vybraných cvičení, se nepotvrdila. Počet obdržených bodů naopak vzrostl. Příčinou může být změna soupeřů ve druhé zkoumané sezoně. Benešovští hráli nadregionální soutěž, ve které se setkali s kvalitnějšími soupeři než v předchozí sezoně. I díky tomu obdrželi v každém zápase v průměru o 5 bodů více než v první zkoumané sezoně.

Druhá hypotéza, která předpokládala desetiprocentní zvýšení počtu týmových obranných doskoků v zápasech po aplikaci vybraných cvičení, se částečně potvrdila. Došlo zde k nepatrnému zlepšení, přibližně o 1 doskok na zápas, předpokládaný progres měl být však větší. Zlepšení o jeden obranný doskok v zápase se může zdát jako téměř neznamenné, ovšem i taková drobnost může rozhodovat zápasy.

Třetí hypotéza, která předpokládala desetiprocentní snížení počtu útočných doskoků soupeřů v zápasech po aplikaci vybraných cvičení, se částečně potvrdila. Došlo zde k nepatrnému zlepšení, přibližně o 1 ubráněný doskok na zápas, předpokládaný progres měl být však větší. Ač se zdá být toto zlepšení minimální, ukazuje nám, že cvičení na krytí hráče po střelbě a cvičení na obranný doskok přinesla jisté zlepšení do zápasů.

Čtvrtá hypotéza, která předpokládala alespoň padesátiprocentní navýšení počtu obranných doskoků jednotlivých hráčů v zápasech po aplikaci vybraných cvičení, se potvrdila. Zkoumání byli hráči, kteří odehráli alespoň polovinu domácích zápasů, a to v obou sledovaných sezonách. Těchto hráčů bylo celkem sedm. Udivit nás může výsledek zlepšení u některých hráčů o více než 100%, to ovšem souvisí především s tím, že v sezoně 2015/2016 narostl také jejich počet odehraných minut v zápase. Tím pádem bylo i více

možností, kdy bojovat o obranný doskok. To ovšem nezhodnocuje statistické výsledky, protože herní projev hráčů se zlepšil očima trenéra i diváků.

Celkově lze tedy zhodnotit, že nejvíce efektivní bylo cvičení na odstupování obrany, které přispělo ke zkvalitnění spolupráce a komunikace v obranné činnosti týmu. Dále se do zápasu pozitivně přeneslo cvičení na krytí útočníka po střelbě a obranný doskok, které vedlo k navýšení počtu obranných doskoků.

Malým negativem při zpracovávání této práce bylo vedení statistik. Jelikož ČBF v nižších soutěžích shromažďuje pouze výsledky jednotlivých zápasů a nevede své statistiky, byl jsem odkázán pouze sám na sebe a na svůj technický zápis. Časové důvody mi tak dovolily zpracovat pouze detailní statistiky domácích zápasů. Považuji to však jen za malé mínus, jelikož zápasové výkony hráčů byly zkoumány v tělocvičně, ve které trénují, a tak nebyli ovlivněni neznámým prostředím.

8 Závěry

Úkolem práce bylo za pomoci dílčích cílů dospět k cíli hlavnímu. Dílčí cíle, tedy vybrat, zpracovat a aplikovat cvičení na trénink individuálních i kolektivních obranných činností, byly naplněny, stejně jako vyhodnocení výsledků a jejich porovnání. O výsledku cíle hlavního, jímž bylo zlepšení obranných činností, jsme se přesvědčili v průběhu práce díky adekvátním statistickým ukazatelům, a také pomocí vedeného rozhovoru s hlavním trenérem družstva.

Hypotézy práce se soustředily na statistické zlepšení týmu i jednotlivců. Celkově se potvrdila 1 ze 4 předem vytvořených hypotéz, 2 hypotézy se potvrdily částečně, a jedna hypotéza se nepotvrdila. I přesto považuji hlavní cíl práce za splněný.

Z mého pohledu přinesl experiment zajímavé výsledky, které se mohou hodit začínajícím basketbalovým trenérům mládeže v jejich práci. Z práce je patrné, že pokud se nám u týmu nelíbí nějaká část sportovního výkonu, je dobré se na daný problém v tréninku více zaměřit. Výsledky tréninků se pak jistě projeví v zápasovém zatížení. Konkrétně u tohoto experimentu se herní projev hráčů začal viditelně zlepšovat už po 10-15 tréninkových jednotkách. Tato práce tak může být nápomocna trenérům, kteří chtějí zlepšit práci svého týmu v obranných činnostech. Doporučuji však do tréninku zařadit i jiná cvičení z uvedených zdrojů, aby byly tréninky pestré a zábavné.

Závěrem tedy mohu říci, že aplikovaná obranná cvičení měla pozitivní vliv především na individuální, ale částečně i na kolektivní obranné činnosti. Zde uvedený soubor tréninkových cvičení může sloužit jako inspirace pro trenéry mládežnických kategorií.

9 Seznam použitých zdrojů

Literatura:

1. DOBRÝ, Lubomír. *Malá škola basketbalu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 196s. ISBN 27-048-86
2. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 193s. ISBN 978-80-247-2197-2
3. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200s. ISBN 80-247-0683-0
4. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada, 2012. 112s. ISBN 978-80-247-4219-9
5. PERIČ, Tomáš, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 160s. ISBN 978-80-247-2118-7
6. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 104s. ISBN 80-7169-834-2
7. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998. 76s. ISBN 80-205-0553-9

Elektronické zdroje:

8. 4BASKET. *Basketbalová cvičení* [online]. [cit. 2015-08-25]. Dostupné z: <http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni>
9. BASKETBALLCOACH. *Basketball drills* [online]. [cit. 2015-08-25]. Dostupné z: <http://www.basketballcoach.com/cgi-bin/basketball/basketball-drills>
10. ČBF. *Pravidla basketbalu*. [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>
11. ČBF. *Statistiky družstev v sezoně 2015/2016* [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/souteze/soutez_1733.html
12. ČBF Střední Čechy. *Statistiky družstev v sezoně 2014/2015* [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z: <http://stc.cbf.cz/souteze.html>
13. SPORTCENTRAL. *Stručná pravidla basketbalu* [online]. Poslední aktualizace 2. 12. 2014. [cit. 2016-06-27]. Dostupné z: <http://www.sportcentral.cz/magazin/basketbal-pravidla>

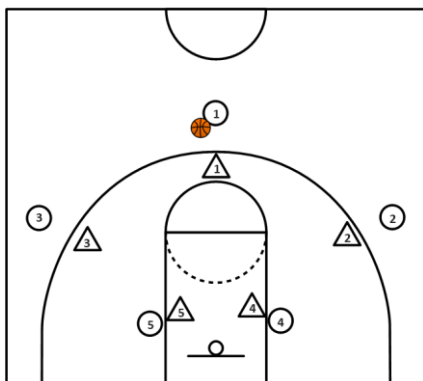
10 Seznam příloh

10.1 Obrázky

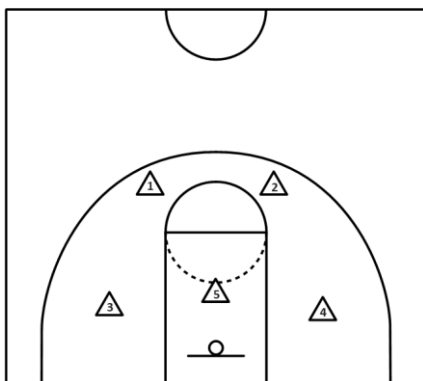


Obrázek 9: Základní obranný postoj

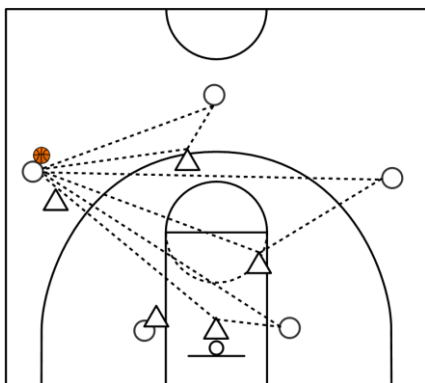
(Velenský, 1990, s.60)



Obrázek 10: Základní postavení osobní obrany



Obrázek 11: Zónová obrana 2-3



Obrázek 12: Princip plochých trojúhelníků

10.2 Seznam znaků

△ ... Obránce

○ ... Útočník

⊗ ... Trenér

△₁ ... Rozehrávač – obránce – pozice 1

△₂ ... Křídlo – obránce – pozice 2

△₃ ... Křídlo – obránce – pozice 3

△₄ ... Pivot – obránce – pozice 4

△₅ ... Pivot – obránce – pozice 5

○₁ ... Rozehrávač – útočník – pozice 1

○₂ ... Křídlo – útočník – pozice 2

○₃ ... Křídlo – útočník – pozice 3

○₄ ... Pivot – útočník – pozice 4

5

... Pivot – útočník – pozice 5



... Basketbalový míč



... Pohyb hráče (bez míče)



... Driblink (pohyb hráče s míčem)



... Přihrávka



... Střelba



... Dvojtakt



... Clona



... Zorné pole

10.3 Rozhovor

Otázka: Jaké je Tvé hodnocení sezony 2015/2016 z hlediska obranné činnosti Tvých svěřenců?

Odpověď trenéra: „Kluci se určitě zlepšili. V předchozí sezóně to v obraně postrádalo jakoukoliv spolupráci, kluci měli vlastně jen základy obrany od předchozích trenérů. Když jsme pak začali dávat v tréninku důraz na sestavená cvičení pro trénink osobní obrany, určitě to bylo v zápasech nové sezóny znát.“

Otázka: V jaké činnosti podle Tebe došlo k největšímu zlepšení?

Odpověď trenéra: „Určitě v té komunikaci, spolupráci, to tu předtím nebylo. Ale myslím si, že se to odvinulo od toho, že kluci získali nějakou jistotu v tom, co dělají. Jak se chovat v různých situacích. Když viděli, že ty tréninky mají smysl, zvedlo se i jejich zápasové nasazení.“

Otázka: Když vidíš porovnání statistik ze sezón 2014/2015 a 2015/2016, jsou pro Tebe nějak směrodatné i do budoucí práce?

Odpověď trenéra: „V těch statistikách je to zlepšení jen nepatrné, v řádu jednotek. U obdržených bodů je tam dokonce zhoršení, ale to připisuji kvalitnějším soupeřům oproti loňské sezóně. Pro mě je důležité hlavně to, že naše hra konečně začala nějak vypadat. Udělali jsme krok kupředu a rád bych v tom pokračoval i dál.“

Otázka: Výsledky těchto tréninků tedy hodnotíš jako hlavní trenér pozitivně?

Odpověď trenéra: „Ano. Hlavně se mi líbilo, že nějaké pozorovatelné změny se dostavily v podstatě už po měsíci trénování. Určitě některá cvičení budu zařazovat do našich tréninků pravidelně.“

10.4 Seznam tabulek

Tabulka 1: Statistiky ze sezony 2014/2015	35
Tabulka 2: Průměr obdržení bodů v sezoně 2014/2015	36
Tabulka 3: Statistiky hráčů v sezoně 2014/2015	37
Tabulka 4: Statistiky ze sezony 2015/2016	38
Tabulka 5: Průměr obdržení bodů v sezoně 2015/2016	39
Tabulka 6: Statistiky hráčů v sezoně 2015/2016	39
Tabulka 7: Porovnání statistik z obou sezón	40
Tabulka 8: Průměr obdržení bodů ve všech zápasech	41
Tabulka 9: Statistika průměru obranných doskoků hráčů v obou sezonách a jejich zlepšení	41

10.5 Seznam obrázků

Obrázek 1: Cvičení na pohyb v obranném postoji	26
Obrázek 3: Cvičení na odstupování obrany	27
Obrázek 2: Cvičení "Slide drill"	27
Obrázek 4: Cvičení na krytí útočníka bez míče	28
Obrázek 6: Cvičení na krytí útočníka po střelbě a obranný doskok	29
Obrázek 5: Cvičení na krytí útočníka s míčem	29
Obrázek 7: Cvičení 3na3 a řešení clon	30
Obrázek 8: Cvičení na přechod do protiútoků	31
Obrázek 9: Základní obranný postoj	48
Obrázek 10: Základní postavení osobní obrany	48
Obrázek 11: Zónová obrana 2-3	48
Obrázek 12: Princip plochých trojúhelníků	49